

## 8 remedios naturales para aliviar el dolor de garganta

Aunque la mayoría de los dolores de garganta se aclaran en un par de días, los remedios caseros pueden acelerar el proceso y qué mejor forma sin son fáciles y naturales.

### 1) **Gárgaras con agua salada tibia**



Uno de los remedios caseros más antiguos para un dolor de garganta, es hacer gárgaras con agua caliente lo que puede ayudar a aliviar el dolor, romper el moco y reducir la hinchazón.

Por lo general, se necesita 1/2 cucharadita de sal para que se disuelva en una taza de agua tibia. La solución de agua salada debe ser escupida después de hacer gárgaras y no debe ser tragada o reutilizada. Es recomendable que lo haga una vez por hora.

Hacer gárgaras regularmente, incluso con agua, puede ayudar a prevenir las infecciones de las vías respiratorias superiores, según un estudio publicado en *The American Journal of Preventive Medicine*. Las personas que hacían gárgaras tres veces al día con agua tenían menos infecciones en el tracto respiratorio superior en comparación con un grupo de control.

### 2) **Bebida de limón caliente**



Lo más probable es que haya oído hablar de esta bebida de limón antes, o alguna variación de la misma. Se trata de mezclar los siguientes ingredientes en una taza de agua tibia:

- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 rociada de pimienta de cayena muy pequeña
- 1 cucharadita de miel

El vinagre de sidra de manzana se puede utilizar en lugar del jugo de limón. Además, también se puede agregar 1/4 de cucharadita de jengibre rallado fresco.

**Los beneficios de este remedio popular no han sido estudiados** (algunos dicen que la capsaicina, un compuesto en la cayena, bloquea los nervios de enviar señales de dolor y el ácido del vinagre de limón o de sidra de manzana crea un ambiente hostil para los gérmenes). Aun así, es una buena manera de obtener líquidos calientes para calmar el dolor de garganta.

Es importante no exagerar con la pimienta o el vinagre de sidra de manzana y sólo utilizarlos con moderación y mezclados con líquidos. Demasiado de cualquiera de estos elementos puede empeorar el dolor y causar quemaduras o irritación en la boca y la garganta.

### 3) **Una taza de té**



Una cálida taza de té negro puede ayudar a aliviar el dolor de garganta. El té negro (*Camelia sinensis*) contiene compuestos llamados taninos, que son astringentes y pueden ayudar a reducir el tejido hinchado. Se puede agregar miel o limón.

Otro remedio con el té negro es ??hacer gárgaras con él varias veces al día. Si usted está tratando de evitar la cafeína, pruebe una taza caliente de té de jengibre.

#### **4) Miel**



La miel sirve para una gran cantidad de enfermedades y una garganta dolorida no es la excepción. Un remedio honrado (y delicioso), **la miel puede ayudar a suprimir la tos y aliviar el dolor de garganta**. La miel parece cubrir la garganta, aliviando temporalmente la irritación de la garganta que puede provocar la tos.

Por lo general, se recomienda dos cucharaditas de miel a la hora de acostarse para aliviar la tos nocturna y el dolor de garganta y mejorar la calidad del sueño. Un estudio publicado en *Pediatrics* encontró que las personas que recibieron miel antes de acostarse tosían con menos frecuencia y severidad, y eran menos propensos a perder el sueño en comparación de lo que no tomaban miel.

También puede agregar una cucharadita de miel a las bebidas o comer una cucharadita de ella durante el día.

La miel nunca debe administrarse a un niño menor de un año debido al riesgo de botulismo.

## 5) **Salvia**



Utilizada en Europa como un remedio herbal para una variedad de condiciones de la garganta, la salvia officinalis tiene una serie de compuestos, tales como el cineol, borneol, alcanfor, y tujona, y propiedades astringentes que pueden ayudar a aliviar el dolor de garganta y reducir la hinchazón y la inflamación.

Los herbolarios a veces sugieren un té o gargarismo que se hace remojando 1 cucharadita de salvia seca o 1 cucharada de hojas de salvia fresca en 1 taza de agua hirviendo, cubriendo durante 10 a 15 minutos, y luego forzando las hojas. Se le puede agregar miel y limón si lo desea.

Un estudio encontró que un aerosol para la garganta que contenía extracto de salvia redujo la gravedad del dolor de garganta durante un período de dos horas en comparación con un placebo en personas con dolor de garganta causado por una infección viral.

Otro estudio encontró que un spray de salvia y echinacea cada dos horas (por un máximo de 10 veces por día durante cinco días) mejoró los síntomas de la garganta. Los efectos secundarios incluyeron una sensación de ardor leve y sequedad en la garganta.

Aunque puede proporcionar algún alivio en el corto plazo, la seguridad del uso regular o de largo plazo de los suplementos de salvia no se conoce con certeza en la actualidad. **Las mujeres embarazadas o lactantes deben evitar los suplementos de salvia.**

## 6) Olmo resbaladizo (*Ulmus Americana*)



El olmo resbaladizo es nativo de América del Norte, y se ha utilizado durante mucho tiempo en la medicina herbaria para calmar el dolor de garganta, tos seca o laringitis.

Cuando se mezcla con agua, la corteza interior del árbol de olmo resbaladizo forma un gel espeso (mucílago) que recubre y alivia la garganta. Los herbolarios suelen recomendar verter 1 taza de agua hirviendo y 1/2 cucharadita de corteza en polvo. Revuelva, deje reposar y haga gárgaras una vez que se haya enfriado.

## 7) Regaliz para calmar una garganta dolorida



La raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) tiene una larga historia de uso como un remedio herbal para el dolor de garganta. Según el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa ([NCCIH](#)), la raíz de regaliz a veces se utiliza como un remedio para las úlceras de estómago, alergias, aftas e infecciones virales.

Un estudio publicado en *Anesthesia & Analgesia* (Anestesia y Analgesia) examinó el uso de un gargarismo de raíz de regaliz para prevenir el dolor de garganta. Cinco minutos antes de la anestesia general, los pacientes hicieron gárgaras con una solución diluida de la raíz del regaliz o agua llana. Los pacientes que hicieron gárgaras con la solución de la raíz del regaliz eran menos propensas a tener una garganta dolorida después de la cirugía y experimentaron menos tos postoperatoria que otros pacientes.

El regaliz es un ingrediente común en los téis de hierbas, pastillas y gotas para el dolor de garganta y la mejor parte es que tiene un sabor dulce natural.

**El regaliz en grandes cantidades puede causar hipertensión**, retención de sal y agua, bajos niveles de potasio y puede afectar los niveles de la hormona cortisol. **No debe combinarse con diuréticos, corticosteroides u otros medicamentos que reduzcan los niveles de potasio** en el cuerpo. Las personas con enfermedades del corazón o la presión arterial alta deben evitar el regaliz. Las mujeres embarazadas no deben tomar regaliz.

## 8) **Malvavisco**



Es una hierba que crece en América del Norte y Europa, se ha utilizado durante siglos como un remedio casero para un dolor de garganta. Al igual que el olmo resbaladizo, el malvavisco contiene el mucílago, el que se piensa que puede calmar las membranas del moco en la garganta.

Aunque los malvaviscos esponjosos que usamos hoy en día en postres fueron hechos con raíz de malvavisco, estos confites de dulces que se encuentran en el supermercado ya no contienen la hierba. Así que por desgracia, comer estos productos procesados no ayudará a mejorar el dolor de garganta.

Los herbolarios recomiendan el té de la raíz del malvavisco como remedio para las gargantas doloridas. Por lo general se hace agregando una cucharada de la raíz seca a una taza (8 onzas) de agua hirviendo y remojándola, cubierta, durante 30 a 90 minutos antes de forzar. Los herbalistas sugieren generalmente hasta tres tazas al día para aliviar el dolor de garganta.

**Consulte a un médico antes de tomar malvavisco si tiene diabetes**, ya que puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre sea demasiado bajo, especialmente cuando se combina con medicamentos para la diabetes. El malvavisco también puede retardar la absorción de otros medicamentos tomadas al mismo tiempo. El malvavisco no debe ser tomado por mujeres embarazadas o lactantes.



## 10) Consejos extras

Tenga en cuenta que aunque muchos de estos remedios caseros se han utilizado durante generaciones, todavía falta de investigación sobre ellos. Los suplementos no han sido probados por seguridad y tenga en cuenta que no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y aquellos con condiciones médicas o que están tomando medicamentos. Automedicarse y evitar o retrasar el cuidado estándar puede tener consecuencias serias.

### Reflexión

Mientras que algunos remedios pueden ayudar a proporcionar alivio, si usted está experimentando otros síntomas (como fiebre, dolor de oído, sangre o pus en la saliva o flema, babeo, erupción, nódulos linfáticos hinchados, náuseas o vómitos, acidez estomacal, o dolor en el cuerpo) o si su dolor de garganta es muy doloroso o dura más de unos días, asegúrese de consultar a su proveedor de salud.

#### Referencias:

Cohen HA, Rozen J, Kristal H, et al. Efecto de la miel sobre la tos nocturna y la calidad del sueño: un estudio doble ciego, aleatorizado, controlado con placebo. *Pediatría*. 2012 Sep; 130 (3): 465-71.

Satomura K, Kitamura T, Kawamura T, Shimbo T, Watanabe M, Kamei M, Takano Y, Tamakoshi A; Grandes Investigadores Fríos. Prevención de las infecciones de las vías respiratorias superiores por gárgaras: un ensayo aleatorio. *Am J Prev. Med.* 2005 Nov; 29 (4): 302-7.

Shadkam MN, Mozaffari-Khosravi H, Mozayan MR. Una comparación de los efectos de la miel, el dextrometorfano y la difenhidramina sobre la tos nocturna y la calidad del sueño en los niños y sus padres. *J Complemento Alternativo Med.* 2010 Jul; 16 (7): 787-93.

**Descargo de responsabilidad:** La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.